



# 우울증

## 징후 파악 - 조기 치료



몸에 이상이  
있다면  
치료를  
받아야  
합니다.  
우울증도  
마찬가지입  
니다.  
우울증은  
치료할 수  
있습니다.

### 우울증이란?

우울증은 흔히 볼 수 있는 질병입니다. 가끔 우울한 기분을 느낄 수 있습니다. 그런 기분은 삶의 정상적인 부분입니다. 울적한 기분이 사라지지 않는다면, 우울증일 수도 있습니다.

### 우울증임을 알 수 있는 방법

다음 중에서 자신에게 해당되는 것이 **5개 이상** 되십니까? 그리고 그 증상이 **2주 이상** 지속되고 있습니까?

그렇다면 의사와 상담하셔야 합니다.

- ▶ 울적함, 걱정, 공허감, 절망감, 죄책감, 자기가 아무것도 아니라는 느낌, 무력감, 짜증, 불안감을 느낌
- ▶ 항상 피곤함
- ▶ 입맛이 떨어지거나 과식함
- ▶ 집중, 기억, 수면, 결정이 어려워짐
- ▶ 좋아하던 일에 대해 흥미를 잃음
- ▶ 자살을 생각하거나 시도함
- ▶ 몸이 쑤시고 아프고, 두통, 복통, 위장 장애가 지속됨

### 우울증의 원인

몸이 아프면 우울증이 생길 수 있습니다. 가족력이 있을 수도 있습니다. 울적하거나, 두려움을 느끼거나 스트레스를 받은 후에 우울증이 생기기도 합니다. 몇 가지 약물도 우울증을 느끼게 만들 수 있습니다. 뇌의 화학 물질 균형이 깨져서 그럴 수도 있습니다.

### 치료 방법

우울증 치료는 두 가지 방법이

있습니다. 이 두 가지 방법을 흔히 동시에 사용합니다. 한 가지는 심리 상담을 받는 것입니다. 심리 상담사는 도움이 되는 방식으로 생각과 행동을 하는 방법을 알려 드릴 것입니다. 뿐만 아니라 가족, 친구, 직장 동료와의 문제를 해결하는 일에도 도움을 줄 수 있습니다. 약을 복용하여 뇌에 필요한 물질을 공급 받을 수도 있습니다. 효과를 보려면 몇 주가 소요됩니다. 한 가지 이상의 방법을 시도해 보아야 하는 경우도 있습니다.

### 알아 둘 점

우울증을 치료하면 다른 건강 문제에도 도움이 될 수 있습니다. 우울증을 앓고 있으면서도 치료를 받지 않는 사람은 자기 자신에게 피해를 주는 것입니다.

우울증을 앓고 있으면 아무 것도 도움이 되지 않을 것이라고 생각하게 됩니다. 하지만 그것은 사실이 아닙니다. 치료가 가능합니다. 우울증이 느껴진다면, 지금 바로 병원에 가 보십시오.

